



05_Trennung und dann?!

„Glückliche Scheidungen gibt es nicht“, sagt klar und unmissverständlich der Familientherapeut Jesper Juul. Trennung tut weh, den Eltern und auch den Kindern.

Für zwei bis zwölf jährige Kinder ist die Trennung immer eine Katastrophe.

Es herrscht das Gefühl, alles was ich bis jetzt gekannt habe, habe ich verloren. Kinder fallen in eine Art Schock, haben ein Trauma – was jedoch nicht eine Traumatisierung heißen muss, so Jesper Juul.

Kinder lieben beide Eltern und hoffen immer noch auf ein gutes Ende. Sie sind `hoffnungslose Romantiker`, auch wenn die Beziehung der Eltern noch so destruktiv ist. Aus diesem Grund machen Kinder alles Mögliche, damit die Eltern wieder zusammenkommen. Manche werden sogar ernsthaft krank (z.B. magersüchtig, u.a.) oder werden auffällig, damit sich die Eltern gemeinsam um das Problem kümmern müssen. Andere hingegen werden `unsichtbar`, wollen keine Probleme machen und wollen damit unbewusst die Eltern entlasten, was sich jedoch ungünstig auf die kindliche Persönlichkeitsentwicklung auswirkt. Für Jugendliche ist die Trennung auch sehr traurig, viele sind auch erleichtert.

Kindern brauchen Eltern, die anständig miteinander umgehen.

Wichtig ist, dass die Erwachsenen die volle Verantwortung für die Trennung übernehmen. Das heißt, dass sie sich überlegen sollen, wann und wie sagen sie es dem/den Kind/Kindern? Was sagen sie und wie bereiten sie sich vor? Eltern sollen ehrlich mit den eigenen Gefühlen umgehen und auch sagen, dass sie traurig sind. Sie sollten spätestens jetzt lernen, über Gefühle zu sprechen. Für viele ist das jedoch schwierig, da sie es bis jetzt auch nicht geschafft haben.

Wenn Eltern sich jedoch nicht einigen können und zu viele destruktive Streitigkeiten haben, dann müssen sie Begleitung oder Hilfe holen. Damit Scheidungen nicht traumatisierend auf Kinder wirken, müssen Eltern respektvoll miteinander umgehen. Wenigstens so respektvoll, wie sie mit einem Fremden umgehen würden. Machtkämpfe und gegenseitiges Schlechtmachen sind eine ungeheure Belastung für Kinder.

Kinder trauern anders als Erwachsene.

Während trauernde Erwachsene über eine längere Zeit sehr bedrückt sind, trauern Kindern in Schüben. Sie sind fünf Minuten traurig, dann spielen sie, sind wieder traurig, dann schlafen sie, trauern, essen, ...

Eltern glauben häufig, dass die Kinder darüber hinweg sind, wenn sie ihre Kinder fröhlich spielend erleben. Doch Kinder brauchen drei bis vier Jahre – wie bei einem Todesfall – um über diese Trauer hinwegzukommen.

Sie brauchen Verständnis für das eigene Leiden, Zeit und Raum sich zurückziehen zu können. Es kann sein, dass das Kind schlecht schläft, Alpträume oder Bauchweh hat, plötzlich kindlich und klebrig wird, es unbedingt ein Essen will und dann hat es keinen Hunger mehr, es aggressiv gegen einen oder beide Eltern wird... Andere wiederum sind ganz weit weg und ziehen sich emotional zurück. Wichtig ist, dass alle Gefühle des Kindes Platz haben und anerkannt werden. Man kann den Kindern die schmerzhaften Gefühle nicht nehmen, aber man kann begleitend da sein.

Den Kindern geht in dieser Zeit die Sicherheit verloren.

Sie fühlen sich einsam und vor allem schuldig. Sie haben das Gefühl, dass sie für die Trennung verantwortlich sind, da sich viele Streitereien um die Kinder drehen. „Ihr streitet immer über mich!“ Man muss den Kindern mitunter auch 500x sagen, dass sie nicht schuld an der Trennung sind. Wichtig ist, dass Erwachsene mit Respekt den Gefühlen der Kinder begegnen, mit ihnen reden, einfach da sind und Zeit mit ihnen verbringen. Es hat wenig Sinn während der gemeinsamen Zeit in einen Freizeitstress zu verfallen, das Kind ständig abzulenken oder es mit Geschenken beglücken zu wollen. Das ist eine Kompensation des eigenen schlechten Gewissens.

Klare Abmachungen, an die sich die Eltern halten, sowie Rituale geben dem Kind die Sicherheit, die es in dieser schwierigen Zeit braucht.